



## Мои похудашки

Чек-лист на каждый день

- стакан воды утром
- 8+ стаканов воды в день
- Порции не больше 300 грамм
- Только домашняя еда
- Никаких сладостей после полудня
- После 19.00 только кисломолочка и овощи
- Нет фастфуда
- Нет алкоголя
- Активность

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?